

# 給食だより

2025年10月  
あけぼのこども園

～旬の食材で季節を感じよう～

秋に旬を迎え、今月の給食でも提供する食材は、

- ・野菜…かぼちゃ、さつまいも、さといも、じゃがいも
- ・果物…りんご、梨、柿

他にも、しいたけやなめこなどのきのこ、サンマやサバなどの魚等、おいしい食材が出回る季節です。今ではほとんどの食材が旬に関係なく一年を通じて食べることができますが、旬のものは栄養価はもちろん、日本の豊かな季節感を感じることができるので、おいしく食べて、食卓を彩れるとステキですね♪

		10月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	水	小松菜しゅうまい ひじき煮 フロッキーおかか和え	お菓子	オレオ蒸しケーキ
2	木	骨ごとサンマ煮 子和え ほうれん草ごま和え オレンジ	お菓子	フルーチェ
3	金	ポークカレー ナゲット もやしツナ和え キウイ	ヨーグルト	お菓子
4	土	豚汁 肉しゅうまい 中華春雨サラダ パナナ さけふりかけ	お菓子	お菓子
5	日	休日		
6	月	いか野菜カツ きんぴられんこん トマトサラダ	お菓子	お菓子
7	火	せんべい汁 エビしゅうまい もやしささみ和え みかん缶 さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
8	水	赤魚みそ焼き だし巻き卵 フロッキーサラダ	お菓子	やきいも
9	木	鶏チースパン粉焼き ひとロスパ 小松菜なめたけ和え	ヨーグルト	お菓子
10	金	肉豆腐 ほうれん草とひじきの和え物 フロッキー りんご	お菓子	フレンチトースト
11	土	 第49回大運動会 	...	...
12	日	休日		
13	月	祝日・スポーツの日		
14	火	豚肉と厚揚げの和風炒め ポテトサラダ フロッキー 梨	お菓子	カルピスゼリー
15	水	さつまいも ナゲット もやし中華和え オレンジ さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
16	木	かに玉スープ ギョーザ 春雨マヨサラダ キウイ チース納豆	お菓子	お菓子
17	金	ししゃもフライ(タルタルソース) かぼちゃ甘煮 ほうれん草なめたけ和え	お菓子	ココアトースト
18	土	すきやき風煮 ミートコロッケ ごぼうサラダ パイン缶 のりたま	ヨーグルト	お菓子
19	日	休日		
20	月	焼き魚(さば) ひじき煮 マカロニサラダ	お菓子	お菓子
21	火	豆腐ハンバーグ 和風ひとロスパ ほうれん草かぼ焼き和え	お菓子	オレンジゼリー
22	水	コーンシチュー ケチャップウィンナー もやしツナ和え キウイ	ヨーグルト	お菓子
23	木	いも汁 肉しゅうまい 中華春雨サラダ パイン缶 さけふりかけ	お菓子	お菓子
24	金	チースはんぺんフライ だし巻き卵 トマト フロッキー	お菓子	ハムチースマフィン
25	土	カレー煮付け おから炒め 小松菜ごま和え オレンジ	ヨーグルト	お菓子
26	日	休日		
27	月	お誕生会 肉うどん ちくわ天 ほうれん草ツナ和え 柿	...	ウィンナーパン
28	火	マーボー豆腐 スパゲティサラダ フロッキー パナナ	ヨーグルト	お菓子
29	水	照り焼きチキン 春雨ツナ炒め 小松菜サラダ	お菓子	お菓子
30	木	親子煮 エビフライ ごぼうサラダ キウイ のりたま	ヨーグルト	お菓子
31	金	タラマヨ焼き もやしひき肉炒め トマトサラダ	お菓子	おはけパン

## 《大豆製品を食べよう》

### ☆なぜ、大豆に注目するの？

大豆は、良質な植物性タンパク質や食物繊維を豊富に含みながら、脂質は控えめです。

子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れていきましょう。



### ☆食卓への取り入れ方

1・まずは1品プラスしてみる

サラダに  
蒸し大豆



みそ汁の具として  
ひきわり納豆



2・いつもの料理にプラスしてみる

砂糖入りきな粉をまぶして  
おはぎやトーストで



園でも積極的に大豆製品を取り入れています！



チーズ納豆



豆腐入りつくね



豆腐の味噌汁



きな粉トースト



おから炒め

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。